

Lăcoșina
de Mămă



Rosita Curriel

Lăcoșina de Mămă - Rosita Curriel

Dedicatoria a Rosita Curiel



No solo somos lo que comemos, somos lo que recibimos con gratitud,
tiempo y Amor desinteresado.

Desde nuestro primer alimento has sido generosa con todos nosotros y
la comida un espejo en el que nos reconocemos y te devolvemos a través
de tus recetas amorosamente condimentadas.

lentejas guisadas

Ingredientes

- 250g de lentejas
- 1 hoja de laurel
- 1 tomate natural
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pedacito de tocino
- 1 cucharadita de pimentón

Preparación

Comenzaremos poniendo las lentejas en remojo la noche anterior. Al día siguiente, picamos en trozos menudos la cebolla, el tocino y el tomate. En una olla ponemos las lentejas, la hoja de laurel, la cebolla, el tomate y el tocino. Damos unas vueltas con una cuchara de madera, añadimos dos cucharadas de aceite y agua fría hasta que cubra unos 2 cm por encima de las lentejas. Sazonamos y dejamos cocer unos 50 minutos en una olla tradicional. Cuando estén cocidas, preparamos una sartén con el aceite de oliva restante y lo calentamos. añadimos el diente de ajo picadito y lo doramos ligeramente. Apartamos del fuego la sartén y le añadimos el pimentón, removiendo y añadiendo este sofrito a la olla de las lentejas.

Dejamos cocer 5 minutos más y servimos bien calientes.

Consejo

Puedes añadirle chorizo, están muy buenas.



potage de judías

Ingredientes

200g de judías blancas	Sal
1 tomate rojo	Aceite de oliva
1 pimiento	2/3 chorizos caseros en rodajas
1 cebolla mediana	1/4 de oreja de cerdo
1 cabeza ajos	100g de panceta
2 hojas laurel	100g de chorizo
Perejil	
1/2 cucharada pimentón de la Vera	

Preparación

En una olla, echar las judías blancas remojadas del día anterior, la cebolla, el tomate y el pimiento picados y el laurel. La cabeza de ajos se lava y se pone entera. Añadimos la oreja picada en pequeños trozos y cubrimos todo con agua fría.

En una sartén se sofríe la panceta en trozos y se agrega el pimentón, todo se vuelca en la olla. Añadimos sal y perejil, y dejamos cocer a fuego lento 2h.

Consejo

Recomiendo que hagáis este guiso a fuego lento. Si se hacen con chorizo, este se pone junto con la panceta y no se pone el pimentón.



cocido costiano con pringá

Ingredientes

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 200g de garbanzos | 2 pueros |
| 150g de jarrete de ternera | 100 g de judías verdes |
| 1 muslo de pollo | 2 zanahorias |
| 200g de tocino fresco | 2 patatas |
| 1/2 chorizo fresco | Sal |
| 1/2 morcilla | |
| 1 hueso de jamón | |
| 1 punta de jamón | |

Preparación

El día anterior se dejan los garbanzos en remojo - algunos ponen también alubias blancas-. Por la mañana se echan los garbanzos escurridos en la olla con la carne y el tocino, se cuecen a fuego lento durante una hora; pasado este tiempo añadiremos las judías verdes, las zanahorias, las patatas y el chorizo. Avivamos el fuego para que no deje de hervir y a los veinte minutos añadimos la morcilla. Se deja cocer 1h mas a fuego muy lento.

Se servirán los garbanzos con la verdura y el caldo.

En el centro de la mesa, se ponen las carnes partidas.

Cada comensal se sirve en su plato, las aplastan y mezclan todas, esto es la "Pringá"

Consejo

Se le puede poner un trozo de calabaza o acelgas en lugar de judías verdes. Hay varios tipos de cocido, uno es el puchero, otro cocido andaluz, pero este es el que se hacía en casa.



patatas guisadas

Ingredientes

200g Carne de cerdo
½kg de Patatas
1 Tomate natural
1 Cebolla
1 Pimiento
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 Vasito de vino blanco
Sal, aceite y pimentón



Preparación

Ponemos un poco de aceite en la olla. Se trocea la carne y se rehoga, añadimos el pimentón y el vino blanco, dejamos cocer y evaporar el alcohol. Hacer un sofrito aparte con el tomate, la cebolla y el ajo bien picaditos.

Dejar que se asiente bien hasta que el tomate se quede desecho al igual que la cebolla. Añadimos el sofrito a la olla, junto con la sal y el laurel. Añadimos agua suficiente para que cubra bien la carne.

Dejar cocer hasta que se ponga tierna.

Cuando la carne ya esté tierna, echamos por último las patatas rotas y dejamos que se hagan a fuego lento.

Consejo

Este guiso de patatas se puede hacer con: con patatas solas, con almejas o como hemos explicado aquí, con carne.



paella



Ingredientes

- | | |
|-----------------------------|--|
| 2 muslos de pollo troceados | Aceite de oliva |
| 100g magro de cerdo | 1 cebolla pequeña |
| 100g de gambas | 2 y 1/2 tazas de arroz |
| 100g de almejas | 1/2 cucharadita de azafrán (o colorante) |
| 8 mejillones | 1 pimiento morrón |
| 1 ajo | 1/2 limón |
| 1/2 pimiento verde | |
| 1 tomate | |

Preparación

Calentamos el aceite en una sartén a fuego medio alto. Añadimos los trozos de pollo y el magro en trocitos. Una vez que esta la carne dorada la pasamos a un plato aparte. Incorporamos, la cebolla y el pimiento y lo freímos en ese aceite, removiéndolo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna, añadimos el tomate muy picado o rallado, lo dejamos hacer 5 minutos y añadimos un machado de ajo y perejil, añadimos un poco de agua, lo pasamos por el pasapuré y lo incorporamos todo junto con el pollo y la carne de cerdo a la paellera, dejamos cocer 20 minutos.

Añadimos el arroz y lo removemos con una cuchara para que se distribuya por todos los lados (Medida de arroz = 1 vaso x dos de agua).

Se le añade agua caliente de la cocción del marisco y el colorante o azafrán y dejamos cocer unos 20 minutos. Pasado este tiempo dejar a fuego lento y añadir el marisco reservado junto con las almejas lavadas. Lo dejaremos durante 5 minutos hasta que las almejas se abran y el líquido se haya absorbido por completo. Ya podemos apagar el fuego, exprimir el limón y cubrir la paella con un paño para que repose unos minutos antes de servir.

Consejo

Se le pueden añadir un puñado de guisantes, judías verdes o habas.
Se pueden sustituir las gambas por langostinos o cigalas



gazpacho



Ingredientes

- 6 tomates maduros
- 1 pimiento verdes
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 pepino
- Miga de pan humedecida
- Acete de oliva
- Vinagre
- Sal

Preparación

Poniendo la miga de pan en remojo. Limpiamos, pelaremos y trocearemos los tomates, el pimiento y el ajo. Se coloca todo en un bol donde podamos batirlo, añadimos la miga de pan, aceite, vinagre y sal. Añadimos agua y batimos hasta que quede todo bien triturado, rectificamos de sal y vinagre si es necesario y se pone en la nevera unas horas. Pelamos el pepino y la cebollas, lo troceamos muy pequeño y lo servimos con el gazpacho bien frío.

Consejo

Se puede añadir en cada plato un chorrito de aceite de oliva en el ultimo momento



guisantes con huevos

Ingredientes

500 gr. de guisantes
2 huevos
2 rebanadas de pan
½ cebolla
2 dientes de ajo
Perejil
Azafrán
Aceite de oliva
Sal



Preparación

Desgranar los guisantes. Picar la cebolla muy fina, ponerla a pochar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite, cuando esté lista añadimos los guisantes, un vaso de agua, un poco de sal y dejamos cocer a fuego suave.

En una sartén freímos el pan y los ajos, lo ponemos en el mortero y hacemos un machado junto con el perejil y el azafrán, lo añadimos a los guisantes, dejamos cocer unos 15 minutos y cuando estén cocidos ponemos los huevos, tapamos otros 5 minutos para que se cuaje.

Consejo

Se pueden servir con rebanadas o cuadraditos de pan frito.



patatas aliñadas

Ingredientes

4-5 patatas medianas
 $\frac{1}{4}$ de cebolla
2 huevos
Perejil
Sal
Vinagre
Aceite de Oliva Virgen Extra



Preparación

Cocemos los huevos. Los dejamos enfriar y los pelamos. Lavamos muy bien las patatas y las ponemos a cocer enteras con piel, en agua con sal hasta que estén tiernas.

Las dejamos enfriar, las pelamos y las partimos en trozos medianos. Le añadimos la cebolla picada en trocitos pequeños, perejil picado y las aliñamos con vinagre y aceite.

Consejo

Las servimos con los huevos partidos en rodajas por encima y espolvoreadas con perejil picado.



espinacas fritas

Ingredientes

800g de espinacas limpias
4 Ajos
Aceite de oliva
Sal
Pimienta



Preparación

Lavamos las espinacas bien y las ponemos en una cazuela con la sal y un poco de agua unos 10m. Cuando estén cocidas las escurrimos bien presionando para que suelten todo el agua y las reservamos.

En una sartén con un poco de aceite, doramos los ajos cortaditos moviéndolos constantemente con una cuchara de madera para evitar que se quemen. Cuando los ajos estén ligeramente dorados, añadimos un puñado de piñones, damos unas vueltas e inmediatamente ponemos las espinacas, removemos durante un ratito, rectificamos de sal, añadimos un toque de pimienta y estarán listas.

Consejo

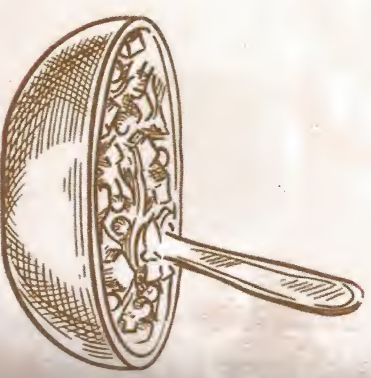
Se puede adornar la bandeja de servir con picatostes recién fritos y pasas.



casaca filla rusu

Ingredientes

1 kg de patatas
200g de zanahorias
200g de gamba blanca
3 huevos cocidos
100g de atún en aceite de oliva
100g de aceitunas verdes sin hueso
1 cogollo de lechuga
100g de pimiento morrón
400g de mayonesa
Sal



Preparación

Ponemos una cazuela grande con abundante agua al fuego. Una vez comience a hervir incorporamos las gambas y cuando comienza a hervir de nuevo el agua las sacamos. Para que las gambas queden firmes hay que tener preparado un bol con agua y hielo para sumergirlas una vez las saquemos del agua de cocción.

En el agua de las gambas coceremos las patatas enteras, lavadas y con piel. También las zanahorias y los huevos, añadimos la sal. Cuando estén cocidas sacamos del agua, enfriamos y troceamos. En un bol grande mezclamos las patatas y zanahorias troceadas a dados, las gambas peladas, el atún en aceite de oliva bien escurrido, los huevos duros troceados, las aceitunas picaditas y la mayonesa. Con ayuda de una cuchara y con cuidado mezclaremos todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.

Probamos y si fuera necesario rectificamos de sal, metemos en el frigorífico hasta el momento de servir, en este momento añadimos el cogollo bien picadito removiendo con cuidado y adornamos.

Consejo

Para servir decoramos con huevo, algunas gambas, pimiento y aceitunas.



Sopa castellana

Ingredientes

- 1 hueso de jamón
- 50g jamón serrano en lonchas
- 50 g de chorizo en lonchas
- 4 ajos
- Pan del día anterior (tipo hogaza o pan de pueblo)
- 4 huevos
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Sal.

Preparación

Ponemos el hueso de jamón en una cazuela con un litro de agua, dejamos hervir unos 30 minutos. En ese tiempo, ponemos en una sartén el aceite y freímos el jamón, el chorizo y el pan, los ajos partiditos, y el pimentón.

Agregamos al caldo y esperamos a que comience a hervir. Apagamos el fuego y añadimos los huevos rompiéndolos uno a uno en la sopa caliente, tapamos para que se cuajen y servimos bien caliente

Consejo

Cuando se utiliza pimentón en cualquier receta, hay que tener mucho cuidado de que no se queme ,retirando la olla o sartén del fuego, o añadiendo algún líquido casi al momento, ya que si se quema amarga.



Arroz caldoso con atún



Ingredientes

- 2 Tazas de Arroz
- 250g de Atún en aceite de oliva
- 1/2 cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 2 Tomates
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Agua o caldo de verduras
- Ramitas de azafrán
- Perejil
- Sal

Preparación

En una cazuela ponemos aceite de oliva y doramos los ajos enteros, los reservamos y sofreímos la cebolla y el pimiento bien picaditos, cuando estén dorados ponemos el tomate cortado en dados y dejamos que se haga hasta que quede deshecho.

Ponemos en el mortero sal, los ajos fritos, el perejil, el azafrán y majamos bien, incorporamos el majado del mortero a la cazuela, añadimos el arroz y mezclamos. Vertemos el agua o caldo de verduras, (2 de agua x 1 de arroz). Dejamos cocer a fuego lento unos 20 minutos. En ese momento, apagamos el fuego e incorporamos el atún, y dejamos 5 minutos sólo con el calor del arroz, así, no quedará seco.

Consejo

Esta receta se puede hacer con atún fresco, hay que dorarlo al principio de la receta y reservarlo hasta el final, se añade al arroz 10 minutos antes de terminar la cocción.



Ensalada de pimientos asados

Ingredientes

- 2 pimientos grandes entrecorados para asar
- 1 cebolla mediana
- 1 lata de melva o ventresca
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Sal



Preparación

Se lavan los pimientos, se colocan en una fuente de asar y se meten al horno unos 40 minutos. Cuando estén asados se pelan y trocean, junto con el jugo de asarlos, se colocan en una bandeja.

Freímos los ajos laminados en una sartén aparte e incorporamos este aderezo a la bandeja de pimientos dejando enfriar en la nevera.

Cocemos los huevos y los reservamos. Añadimos la cebolleta fresca picada en juliana fina y el tomate cortadito en dados. Aderezamos con aceite de oliva, vinagre y sal.

Consejo

Servimos la ensalada de pimientos fría, con unos lomos de melva o ventresca y adornada con el huevo cocido



garbanzos con espinacas

Ingredientes

- 400 gramos de garbanzos
- 300 gramos de espinacas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Laurel
- Pimentón
- Sal



Preparación

Dejar los garbanzos la noche anterior en remojo. A la mañana siguiente lavamos los garbanzos, los ponemos en una olla con el laurel y la mantequilla, añadimos agua y caldo de verduras hasta cubrirlos, dejamos a cocer como 1 hora.

Mientras tanto, en una sartén, preparamos el sofrito a fuego lento con la cebolla, los ajo y tomates picados bien pequeño. Cuando este bien frito añadimos la sal y el pimentón, rápidamente ponemos un poco de agua para que el pimentón no se queme.

Cuando los garbanzos estén cocidos, añadimos el sofrito y dejamos otra media hora a fuego lento. En otra olla ponemos agua a fuego alto. Cuando comience a hervir echamos las espinacas, removemos como 2 minutos (escaldadas) las escurremos y añadimos a la olla de los garbanzos. Remover un poco y deja cocer lentamente para que espese el caldo

Consejo

Añadir un poquito de hierbabuena picada en cada plato.



ostipilas de pan rallado

Ingredientes

- 2 huevos
- 3 o 4 ramas de perejil fresco
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal



Preparación

En un plato hondo batimos los huevos e incorporamos el perejil picado, el ajo, la sal, pimienta y el pan rallado. Mezclamos bien hasta que todo esté bien integrado. En una sartén ponemos un poquito de aceite y cuando este caliente (no demasiado) vamos echando la mezcla con una cuchara, han de quedar muy finas y doraditas.

Curiosidad

Es una receta que se hacía con el pan rallado y el huevo sobrante de empanar filetes.



Productos de carne del cocido

Ingredientes

- 150g de carne sobrante del cocido (pollo, magro y jamón)
- 100g de Harina
- ½ litro de leche entera
- 1 cebolla mediana
- 2 huevos
- Nuez moscada
- Pan rallado
- Aceite para freír
- Sal



Preparación

En una sartén, con el aceite, echamos la cebolla picadita, una vez pochada agregamos la harina, y con mucha paciencia removemos a fuego lento unos 10 minutos, para que la harina se haga. Luego agregamos la leche poco a poco y vamos removiendo también con mucha paciencia. Ahora toca echar una pizca de sal, la nuez moscada y la carne muy picadita, seguimos removiendo durante otros 10m a fuego lento. Cuando este bien ligada la bechamel con la carne se vuelca la masa en una fuente no muy onda y se deja enfriar.

Una vez fría, hacemos la forma de las croquetas, las pasamos por harina, huevo, pan rallado y las freímos en abundante aceite de oliva.

Consejo

Se pueden hacer de cualquier otro ingrediente, bacalao, jamón, etc.



Huevos en salsa

Ingredientes

- 6 huevos cocidos
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada Harina
- 1 cucharadita de Azufre molido
- Cominos
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Aceite
- Sal

Preparación

Ponemos a cocer los huevos 12 minutos con un poco de sal para que no se nos rompa la cascara. En una sartén con aceite doramos un poquito la cebolla cortada muy fina, cuando este dorada le añadimos la harina, dejamos que se dore un poco y añadimos el tomate cortadito junto con el azufre molido, dejamos 5 minutos removiendo para que no se pegue y lo pasamos a un bol para triturarlo bien.

Se pasa a una cazuela junto con un vaso de agua y un machado de comino, ajo y la sal. Dejamos que cueza hasta que espese.

Relamos los huevos los cortamos y ponemos en la bandeja, se pone la salsa caliente a momento de servir.

Consejo

Se pueden adornar con un poquito de pimenton al servir.



Albóndigas

Ingredientes

- 1 kilo de carne de ternera picada (o mezclada con carne de cerdo)
- 2 huevos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- El zumo de medio limón
- 1 taza de migas de pan remojadas en leche
- 1 vaso de agua
- 1 Hoja de laurel
- 1 Tomate
- 2 cebollas picadas finamente
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

En un bol, mezcla los huevos junto con los ajos machados y el perejil, e incorpora la carne picada, añadimos la sal y se mezcla todo bien. Remoja las migas de pan en leche y escúrrelas, añádelas a la mezcla de carne y agrega un poco de sal y unas vueltas de pimienta negra molida. Amasa la mezcla con las manos para que los ingredientes se distribuyan uniformemente. Moldear las albóndigas dándole forma redonda. Pasartlas por harina, eliminando el exceso y resérvalas. Calentar abundante aceite de oliva en una sartén e ir dorando las albóndigas. Una vez que tienen una capa crujiente por fuera, se van sacando a una cazuela amplia. Cuando estén todas las albóndigas fritas, se añade un vaso de vino blanco y otro de agua y se ponen a hervir despacito. Para preparar la salsa se pone un poco de aceite de oliva en una sartén y sofríe en él la cebolla finamente picada. Cuando se dore, añade 1 cucharada de harina y se remueve. Dejar que se tueste unos segundos y, a continuación, añadir el tomate muy picado y se deja unos 5 minutos removiéndolo todo bien y se agrega a la cazuela de las albóndigas. Dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos más hasta que las albóndigas estén cocidas y la salsa espesa, rectificar de sal si es necesario, se sirven las albóndigas con la salsa en una fuente y se pueden acompañar de patatas fritas.

Consejo

Se pueden hacer de carne de cerdo o de pollo.



pez espada en frío



Ingredientes

- 2 filetes de pez espada
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Perejil

Preparación

Poner una cucharada de aceite en la cazuela, añadir los filetes y marcarlos, añadir la cebolla, el tomate y el pimiento troceados, mantener 5 minutos y sacar el pescado, dejamos cocer las verduras 15 minutos más.

Se pasa por el pasapuré y se sirven como salsa del pescado en frío, se puede añadir unos piñones o ajitos fritos a la hora de servir.

Consejo

Controlar bien el tiempo de cocción, es un pescado que se hace muy rápido.



Pollo al vino blanco

Ingredientes

- 1 pollo troceado
- 1 cebolla tierna
- 2 hoja de laurel
- 3 vasos vino blanco
- Agua
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

Salpimentamos el pollo.
En una cazuela ponemos el aceite y sofreímos el pollo.
Lo vamos sacando y lo reservamos.

En ese mismo aceite doramos la cebolla muy picadita, cuando este, añadimos el pollo (dorado previamente) lo removemos un poco y añadimos el laurel, la sal y el vino blanco (hasta cubrirlo).

Tapamos la cazuela y dejamos cocer unos 40 minutos, la salsa debe estar concentrada y el pollo tierno.

Consejo

Para servir, colocar en una fuente el pollo y regar con la salsa.



carne guisada

Ingredientes

- 750 gr de carne de ternera troceada
- 2 cebollas
- 200g de zanahorias
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco seco
- Nuez moscada
- Perejil
- Azafrán
- Acetate de oliva
- Sal



Preparación

En una cazuela al fuego ponemos la carne troceada y la rehogamos lentamente junto con el laurel hasta que vaya tomando color.
En cuanto esté, añadimos la cebolla picadita y pochamos.
Añadimos la harina, removemos y añadimos el vaso de vino, dejamos que se evapore el alcohol.
Una vez evaporado el alcohol añadimos el majado de nuez moscada, perejil y el azafrán (tostado previamente) añadimos agua que cubra la carne y salamos al gusto.
Tapamos la cazuela y dejamos que se haga el guiso a fuego lento hasta que la carne esté tierna.
El tiempo de cocción dependerá de la carne que hayas elegido.
Los últimos minutos se recomienda dejar destapada la cazuela para reducir el caldo y que la salsa quede concentrada.
Pasado ese tiempo se ponen a cocer las zanahorias cortaditas en dados y se reservan hasta la hora de servir.

Consejo

Rehogar las zanahorias por la plancha y servir de guarnición con la carne

